

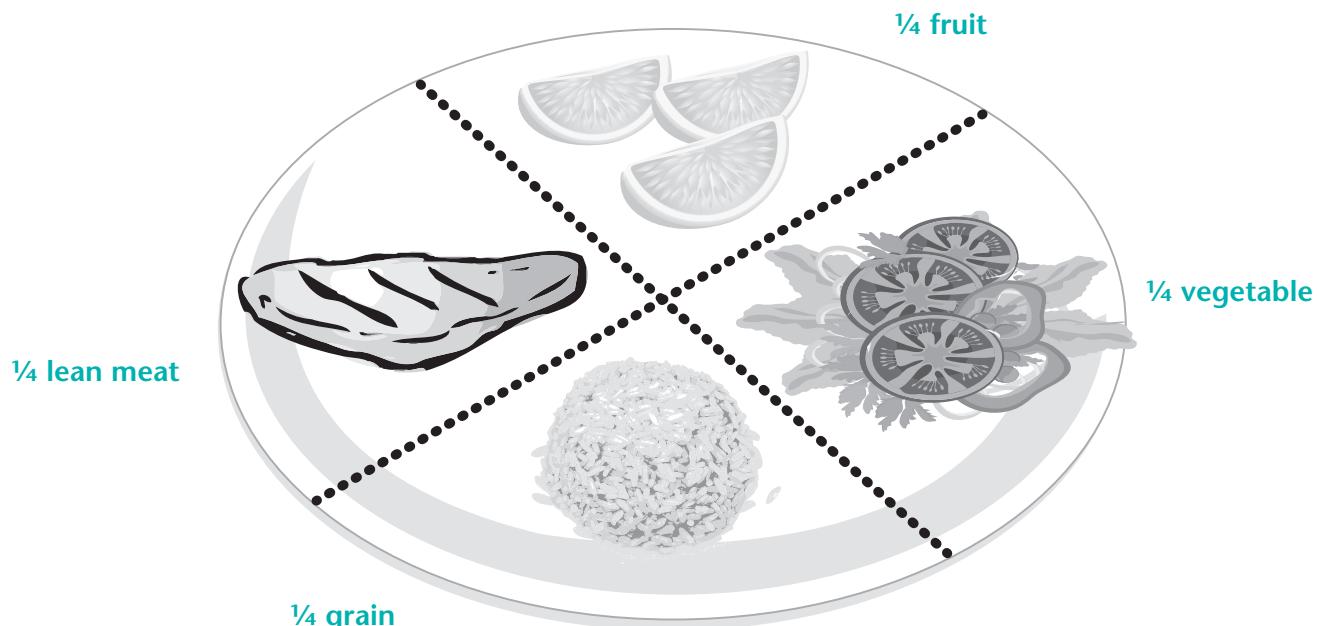
Usted es el corazón de la familia...cuide su corazón.



You are the heart of your family...take care of it.

What and how much should I eat?

A simple way for planning meals is to fill your plate like this:



This information is to help guide your food choices. Talk with your health care team about a meal plan that is right for you.

- Eat small portions and do not skip meals. Using a smaller plate may help you eat less.
- Limit second portions to vegetables and salad.
- Eat more vegetables and fruits.
- Choose dried beans and peas and whole grain breads, rice, tortillas, and pasta.
- Reduce the amount of fat by eating fewer fried foods. Cook with less fat, especially *trans* and saturated fat.
- Drink water. Stay away from drinks that are high in sugar such as fruit juices, fruit-flavored drinks, regular sodas, and sweet tea.
- Use less salt in cooking and at the table. Take the salt shaker off the table.
- Learn how to read food labels.
- Make healthy food choices for snacks. Try half a sandwich, vegetables and salsa, a small bowl of soup, cereal with nonfat milk, or a small tortilla with low-fat cheese or turkey.



July 2011

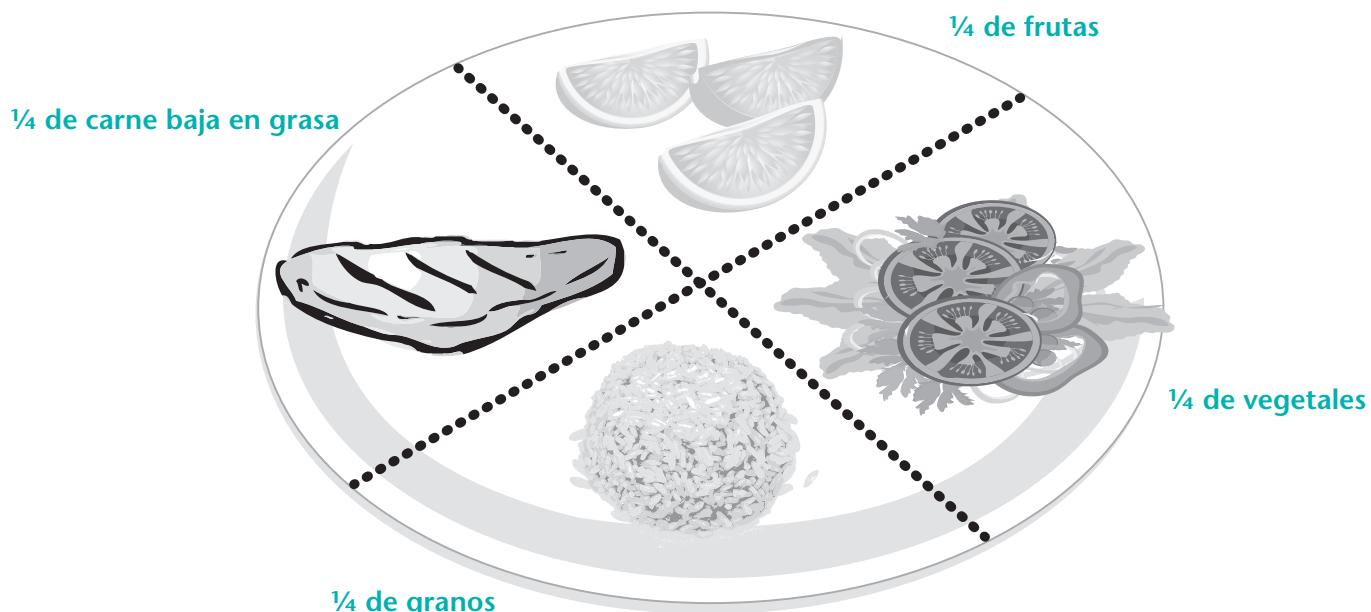
Usted es el corazón de la familia...cuide su corazón.



You are the heart of your family...take care of it.

¿Qué y cuánto debo comer?

Una manera sencilla de planear las comidas es llenando su plato de la siguiente manera:



Esta información es para ayudarle a elegir alimentos saludables. Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud qué plan de comidas es el que más le conviene a usted.

- Coma porciones pequeñas y no se salte ninguna comida. Un plato pequeño le puede ayudar a comer menos.
- Si se vuelve a servir, sírvase sólo vegetales y ensalada.
- Coma más vegetales y frutas.
- Elija las alverjas y los frijoles no enlatados y escoja panes, arroz, tortillas y pastas hechos con granos enteros.
- Reduzca la cantidad de grasa consumiendo menos alimentos fritos. Cocine con menos grasas, especialmente las grasas trans y saturadas.
- Tome agua. Manténgase alejado de bebidas con un alto contenido de azúcar como los jugos de fruta, las bebidas con sabor a fruta, las sodas o gaseosas regulares y el té dulce.
- Use menos sal al cocinar y evite usarla cuando ya esté sentado en la mesa. Quite el salero de la mesa.
- Aprenda a leer la etiqueta de los alimentos.
- Elija alimentos saludables para la merienda (bocadillos). Por ejemplo, medio sándwich, vegetales y salsa (“pico de gallo”), una taza pequeña de sopa, cereal con leche sin grasa o una pequeña tortilla de maíz o de harina integral con pavo o queso bajo en grasa.

